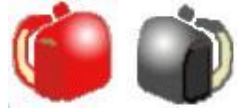


# サンホーム竹原 デイサービスセンター



## ～お食事 & 歯科室たより～



令和2年3月17日

日頃からデイサービスを御利用下さいまして、誠にありがとうございます。  
 今も新型コロナウイルスが猛威をふるっていますので、より一層、手洗い・うがい・換気・  
 人混みを避ける等の感染予防に努めていきましょう。  
 早く普通の日常に戻り、お花見や春の行事を楽しみたいものですね。

3月のクッキング … 「和風ツヨク」揚げたての手作りツヨクは美味でした。「フワト」焼きたて  
 をみんなでつまみ食いしました～最高の味(\*´▽`\*)



つまみ食  
い、最高



4月の選択メニュー  
 4/14 (火) 鉄火丼 又は 玉子丼  
 4/24 (金) ミートローフ 又は 鮭のムニエル

今月は旬の素材を生かした料理が  
 出てくる予定です。お楽しみに～！

次回のクッキングは、4/16(木)です。春  
 キャベツを使ったロールキャベツと、お楽  
 しみおやつを作ります。皆様のご参加を  
 お待ちしております。



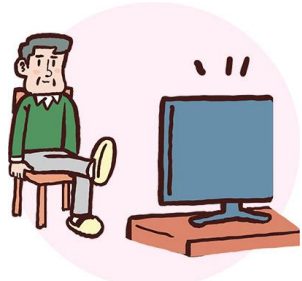
### ”ロコモ予防でずっと元気に！”

**メタボではなく、『ロコモ(ロコモティブシンドローム)』をご存知ですか？**

骨や関節、筋肉などの衰えにより、「立つ」「歩く」「座る」といった機能が低下している状態です。  
 放っておくと日常生活に支障をきたすので注意が必要です！

【予防1】今より10分多く、意識して体を動かしましょう。適度な運動はストレス発散にも。

(例)



テレビを見ながら  
ストレッチ



家事をキビキビと行う



少しでも歩く  
外出を楽しむ



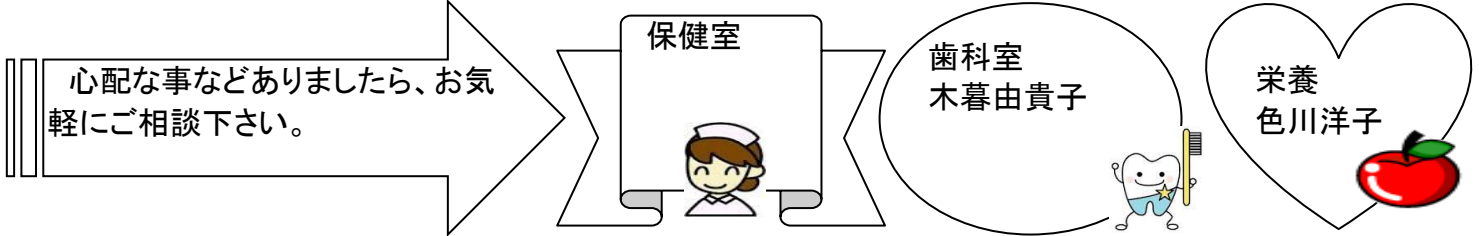
軽い体操

【予防2】バランスの良い食事を心がけましょう。色々な食品を食べることが、  
 高齢期の筋肉量や体力の低下予防につながります。



「主食+主菜+副菜」が3食摂れない時は、1日の中で調整しましょう！

資料はヘルシーネットワーク”はつらつコラム”より引用しました。



心配な事などありましたら、お気軽にご相談下さい。

保健室



歯科室  
木暮由貴子



栄養  
色川洋子

